

# أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل غير مجابة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج القطرية ↔ الصف الرابع ↔ علوم ↔ الفصل الأول ↔ ملفات متنوعة ↔ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 10:21:07 2025-12-10

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات احلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مجمع الفرقان

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



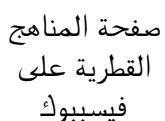
اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

## المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل غير مجابة

1

أوراق عمل مدرسة الأندلس نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

2

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

4

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل غير مجابة

5

# العلوم

# 4

العلوم  
26-25 م 1447 هـ

تدريبات  
دعم  
إثراء

## نهاية ف 1



يا رب انصر عبادك المؤمنين  
وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تغني عن الكتاب المدرسي

الصف 4-

الاسم /



الوحدة الثانية (الحالة الغازية وخصائصها)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

أي من الأشكال الآتية يبين دليلاً على وجود غاز؟

1



A



B



C



D

كيف تكون شكل جسيمات الحالة الغازية؟

2

متقاربة جداً

A

الجسيمات تتدفق

B

الجسيمات متقاربة وتهتز

C

متباudeة جداً وسريعة الحركة

D

3

أي من حالات المادة يمكن ضغطها بسهولة ؟

الصلبة

A

السائلة

B

الغازية

C

الصلبة والسائلة

D

4

ما اسم الغاز المكون من تجربة إنتاج الغازات ؟

الأكسجين

A

النيتروجين

B

الهيليوم

C

ثاني أكسيد الكربون

D

5

أي مادة تنتشر بسهولة ويمكن ضغطها ؟

الهواء

A

السائل

B

العصير

C

المادة الصلبة

D

### السؤال الثاني



أ- حدد اسم الغاز المكون من تفاعل الخل مع بيكربونات الصودا .

الإجابة : .....



ب- ما الدليل على وجود الغاز في البالون ؟

الإجابة : .....

ج- عدد استخدامات الغاز في يومنا .

-1

-2

-3

### السؤال الثالث :

أكمل الجدول بوضع خطأ أو صح أمام العبارات التالية:

خطأ / صح	العبارة
	جميع الغازات يمكن رؤيتها
	الغازات قابلة للانضغاط
	جسيمات الغازات قريبة جداً من بعضها
	كتلة الإسفنج المبللة أكبر من كتلة الإسفنج الجافة

### السؤال الرابع:

كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ ذكر اثنين

.....

.....

### الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1- ما العضو الداخلي الذي يقع بين الصدر ويضخ الدم في الجسم؟

d. القص الصدري

c. الكبد

b. القلب

a. الرئتين

2- ما اسم الأداة الصورة؟



d. مسطرة

c. سماعة الطبيب

b. ميزان حرارة

a. ساعة

3- عندما نقيس نبضاً في الدقيقة فإننا نقيس؟

d. معدل نبضات القلب

c. سرعة النبض

b. نبضات القلب

a. قوة النبض

4- عند ممارسة التمارين الرياضية ماذا يحدث لمعدل نبضات القلب؟

d. لا تتأثر

c. تتوقف

b. ترتفع

a. تقل

5- أي التمارين الرياضية تجعل ضربات القلب أسرع؟

d. الجري

c. اليوجا

b. الوقف على

a. الوقف على  
اليدين

## كَيْفَ يَسْتَجِيبُ الْقَلْبُ عِنْدَ مُمَارَسَةِ نَشَاطٍ رِّيَاضِيًّا مُجَهِّدٍ؟

عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ يَتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ / أَقْلَ مِنْ أَجْلِ أَنْ تَسْتَمِرَ الْعَضَالَاتُ فِي الْعَمَلِ.

ما زَوْدُتْ لِمُعْدَلِ النَّبْضِ الْقَلْبِ وَمُعْدَلِ التَّتَفُّسِ لِشَخْصٍ يَرْكُضُ فِي سِبَاقِ مَسَافَةِ 500 مِتر / نِصْفِ كِيلُومِتر؟

- أ) سَيَنْخَفِضُ مُعْدَلُ النَّبْضِ وَمُعْدَلُ التَّتَفُّسِ.
- ب) لَا يَحْدُثُ تَغْيِيرٌ فِي مُعْدَلِ النَّبْضِ أَوْ فِي مُعْدَلِ التَّتَفُّسِ.
- ج) سَيَرَتفِعُ مُعْدَلُ النَّبْضِ وَلَنْ يَحْدُثُ تَغْيِيرٌ فِي مُعْدَلِ التَّتَفُّسِ.
- د) سَيَرَتفِعُ مُعْدَلُ النَّبْضِ وَمُعْدَلُ التَّتَفُّسِ.

عِدْ فَوَائِدِ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ بِانْتِظَامِ:

- أ.....
- ب.....
- ج.....

6- أين موقع القلب من الصدر(في منتصف الصدر مائل قليلا إلى.....)؟

d. أسفل الصدر

c. أعلى الصدر

b. الجانب الأيسر

a. الجانب الأيمن

7- عند التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل ضربات القلب؟

d. لا يتأثر

c. يتوقف

b. يرتفع

a. يقل

8- أي الأطعمة التالية غذاء صحي؟

d. الوجبات السريعة

c. الشوكولاتة

b. المشروبات الغازية

a. الفاكهة

9- عند النوم يكون معدل نبضات القلب.....؟

d. لا يتأثر

c. يتوقف

b. أبطأ

a. أسرع

10- عند تسارع نبضات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل تدفق الدم.....؟

d. يتوقف

c. يبطئ

b. يقل

a. يزداد

**معدل التنفس**

**يزداد**

**يتعرق**

**مستعينا بالكلمات في المربع السابق أكمل الفقرة التالية**

عندما أمارس التمارين الرياضية ..... معدل نبضات القلب ويستجيب  
الجسم للرياضة ويزداد ..... الذي يزود الجسم بكمية أكبر من الأكسجين  
ويبدأ الجسم ..... لتبريد نفسه

أكمل الجمل الآتية باستخدام المفردات من صندوق المفردات.

### **الوزن التمارين الرياضية العضلات نظام غذائي الوزن الزائد**

- من أجل المحافظة على نمط حياة صحي، من المهم اتباع صحي وممارسة بانتظام.
- يساعد النظام الغذائي الجيد وممارسة التمارين الرياضية على التحكم في وقوية العظام ويفي صحية.
- قد يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة التمارين الرياضية إلى مشكلات صحية ك وداء السكري.



**أكمل الجمل الآتية بالإجابة الصحيحة.**

- ..... يُسمى السائل الموجود في الفم والذى يساعدنا على تناول الطعام
- ..... يُسمى السائل الموجود في الأنف والذى يمنع دخول البكتيريا ويرطب الهواء الذى نتنفسه .....

جفاف الجلد	قلة الترطيب	رأحة الفم الكريهة	الإرهاق
------------	-------------	-------------------	---------

ماذا يحصل إذا لم نشرب كمية كافية من الماء؟

■ لا توجد كمية كافية من الماء للمحافظة على صحة البشرة، فنصاب بـ

■ قد يتآثر جهازنا التئجيسي، فنصاب بـ

■ قد يتآثر جهازنا الهضمي، فنصاب بـ

■ قد تتحفظ مستويات الطاقة لدينا، فنصاب بـ

■ قد تعمل أدمغتنا بشكل أقل مما يجب، فنصاب بـ

**أكمل الجمل التالية بما يناسب**

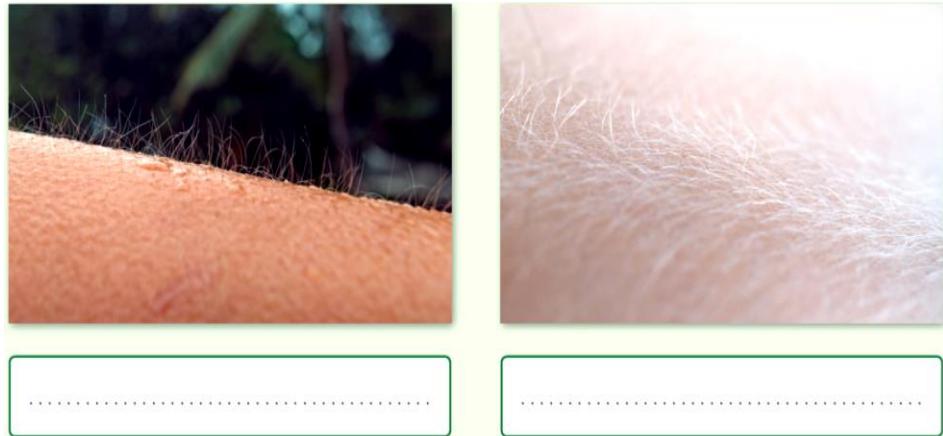
■ يساعد التعرق على الجسم.

■ عندما نشعر بالبرد، أمّا شعر الأوعية الدموية

عندما نشعر بالدفء.

■ تتقلص العضلات بسرعة ما يجعلنا عندما نشعر بالبرد.

**أنظر إلى الصور وأكتب في الصندوق محدداً إن كان الشخص يشعر برجفة برد القشعريرة أو بالدفء.**



**أكمل الجمل باستخدام المفردات المناسبة من صندوق المفردات.** 

**خفض**

**العضلات**

**التَّنَفُّس**

**ترتفع**

▪ قبل ممارسة التمارين الرياضية، من المهم القيام بالإحماء لمنع تلف

.....

▪ عند ممارسة التمارين الرياضية درجة حرارة الجسم على نحو عام.

.....

▪ من المهم القيام بالتبريد بعد ممارسة التمارين الرياضية من أجل

..... درجة حرارة الجسم والسماح لمعدي

..... وضربات القلب بالعودة إلى حالتها الطبيعية.

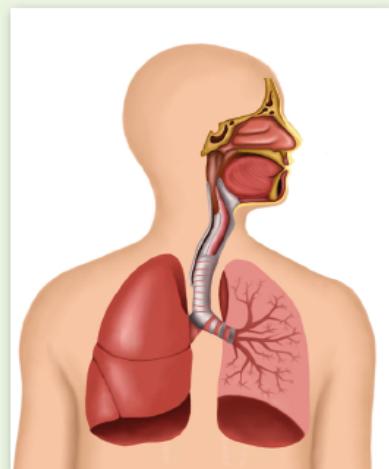


أَصِلُ الصُّورَ بِالتَّوْصِيفِ الْمُنَاسِبِ لِأَظْهِرَ كَيْفَ يُسْتَخْدِمُ كُلُّ جُزْءٍ مِنْ جِسْمِي الْمَاءَ.

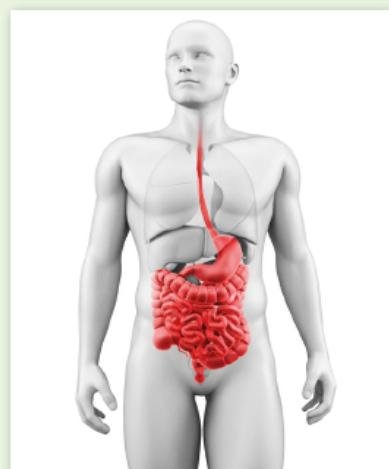
يُنْتَجُ اللَّعَابَ



يُنْتَجُ الْمَادَّةُ الْمُخَاطِيَّةُ



يُنْتَجُ الْعَرَقَ



ما مفهوم كل  
التعرق  
الجفاف

أ- أذكر سببين يجعلان درجة حرارة الجسم ترتفع عن المعدل الطبيعي؟

---

---

ب - أكمل الجدول أدناه بكتابية صح أو خطأ أمام العبارة إلى جانب كل عبارة

العبارة	صح أم خطأ
يساعد التعرق على تبريد الجسم	يساعد التعرق على تخفيف درجة حرارة الجسم
عند ممارسة التمارين الرياضية تتحسن درجة حرارة الجسم	يساعدنا التعرق على خفض درجة حرارة الجسم
يستخدم الماء أثناء عملية الهضم بطريق مختلفة	يحدث الجفاف عندما يكون في جسم الإنسان سوائل كافية
نبضات قلب الشخص الرياضي أقل من نبضات قلب الشخص الغير رياضي	.....

ج- ما أهمية التعرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية ؟

الإجابة .....

## طابق بين نوع التمارين و الرياضة التي تفيده

العضلات
وضعيّة الجسم
القلب والرئتان
المفاصل

القلب والأوعية الدموية
القوّة
المرونة
التوازن

صل الطرق المتبعة لمراقبة معدل ضربات القلب :



قياس النبض



جهاز تتبع اللياقة البدنية



جهاز تخطيط كهرباء القلب



سماعة الطبيب